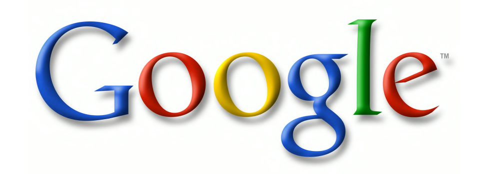
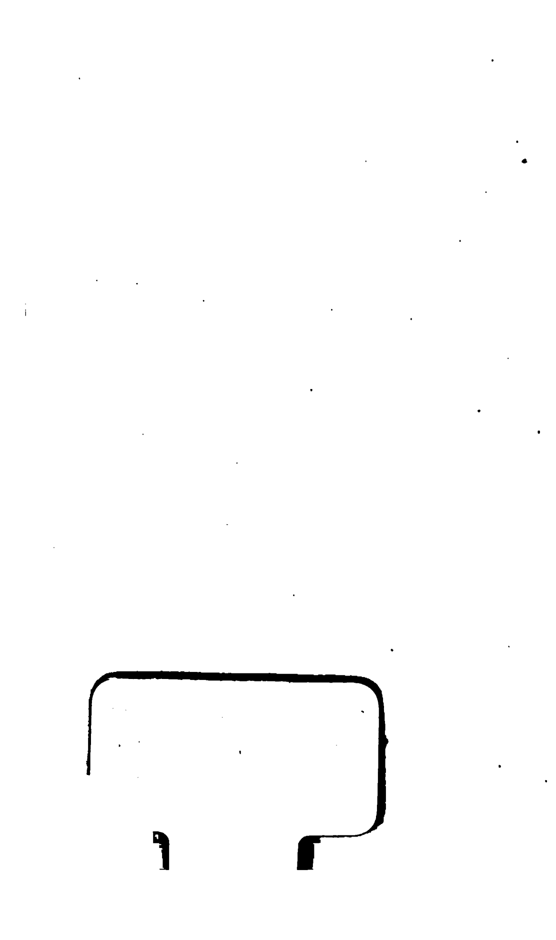


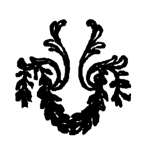

268. c.
534.



MÉTHODE SÛRE

POUR APPRENDRE A NAGER EN PEU DE JOURS.

Par NICOLAS ROGER,
Plongeur de profeſſion.



A PARIS,
Chez LEGRAS, Libraire, quai de Conti, à droite en deſcendant le Pont-Neuf.

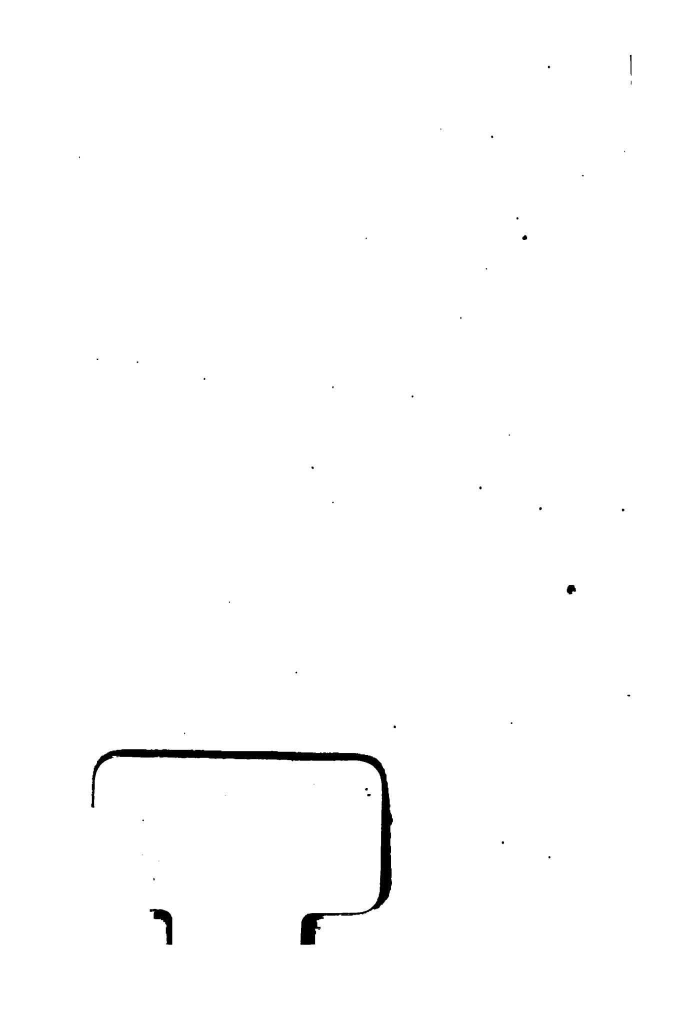
M. DCC. LXXXIII.

MÉTHODE SÛRE

Pour apprendre à nager en peu de jours.

A L'AGE de six ans j'étois plongeur. Parmi les personnes à qui j'ai montré à nager, quelques-unes m'ont à peine coûté quatre leçons : voilà je crois des titres suffisans pour être lu.

On ne peut être bon nageur sans être plongeur; & il est rare de trouver des personnes qui n'ayant appris qu'à nager, ne conservent toute leur vie pour l'action de plonger une répugnance trop souvent funeste. Je conseille donc de commencer par-là : c'est le seul moyen de se familiariser véritablement avec l'eau.



Si l'on ouvre les yeux dans une eau sablonneuse, on éprouvera une légère cuisson lorsqu'on sera à l'air; si l'eau est claire, on n'en ressentira aucune. Dans tous les cas, on aura soin de refermer les yeux, tandis qu'ils seront encore dans l'eau, pour les rouvrir lorsqu'ils seront à l'air, afin d'empêcher que les cils ne se replient entre l'œil & la paupière: ce qui suffiroit pour rebuter un écolier.

Si l'on se tient dans l'eau de la manière que je viens de dire, on s'appercevra que le corps tendra à surnager. Choisissez alors un endroit qui ait à-peu-près un pied d'eau de plus que celui où vous êtes; vous ne pourrez réellement pas toucher le fond. Agitez vos membres comme pour nager *en grenouille* (ce que j'enseignerai plus loin) vous ferez ce qu'on appelle proprement *nager entre deux eaux*.

La difficulté consiste à se relever, & l'on reconnoîtra sans peine cette difficulté si l'on fait attention que

la tête ne peut sortir de l'eau sans augmenter le poids de la partie antérieure du corps : que par cette augmentation elle l'enfonce, & s'enfonce avec elle, jusqu'à ce que le tout ait repris son équilibre. Pour obvier à cet inconvénient, le compagnon présentera au plongeur un gros bâton, duquel il appuiera un bout en terre : celui-ci saisira le bâton, le suivra des mains en l'empoignant alternativement de chacune, & parviendra ainsi à mettre la tête hors de l'eau.

Si l'on s'exerce dans un lieu dont le fond est inégal, on sent que ce moyen de se relever devient inutile.

Que mon lecteur ne s'épouvante pas de voir que je commence par le faire plonger, tandis qu'il passe pour constant que c'est-là le terme des travaux du nageur. J'ai pour moi l'expérience ; & ceux qui ne sont pas de mon avis s'y rangeront bientôt, s'ils raisonnent sans prévention. Néanmoins, comme je veux que personne ne se croie en

droit d'accuser de mensonge le titre de ma Brochure, j'avertis qu'on trouvera plus loin la manière de nager promptement sans être obligé de plonger; mais j'avertis en même temps que le plus beau nageur, s'il ne sait plonger, n'est guères plus à l'abri des accidens que celui qui ne sait rien du tout. Sur cent nageurs qui se noient, quatre-vingt-dix-huit ne périssent que faute d'avoir su plonger. Revenons à mon écolier docile.

Nos corps ne surnagent que parce qu'ils sont plus légers qu'un égal volume d'eau : sans cela, tout l'art du monde n'y feroit rien, & nous irions toujours au fond. C'est ce qui arrive aux noyés dont les poumons se resserrent, dont le corps se flétrit, & qui ne reviennent sur l'eau que lorsqu'au bout de plusieurs jours, l'air contenu dans leur corps, cherche à s'ouvrir un passage en tout sens, & par son élasticité grossit le cadavre sans augmenter son poids.

Mais tous les hommes ne sont pas

également légers par rapport à leur volume. Il eſt des noyés dont le corps n'éprouve pas la révolution dont je viens de parler, & qui reſtent ſur l'eau juſqu'à une décompoſition totale. Il eſt même des gens qui ſe noient, ſans que leur corps ſoit entiérement couvert d'eau : ceux-ci ſont chargés de graiſſe ; & de même que la chair pèſe moins que l'eau, la graiſſe pèſe moins que la chair. Comment font-ils donc pour ſe noyer, direz-vous ? Hélas ! ils ſe trémouſſent beaucoup, parce qu'ils ont peur : s'il leur étoit poſſible de raiſonner, ils ſe tourneroient ſur le dos, & conſerveroient ainſi la liberté de reſpirer.

De plus, il eſt des perſonnes qui, ſans paroître graſſes, ſont beaucoup plus légères que d'autres qui ſont de leur taille ; & chez tous les hommes, les jambes ſeront plus ou moins légères dans l'eau ; relativement à leur forme, à leur longueur, à la capacité du tronc, à la groſſeur de la tête. C'eſt pourquoi les uns ont

besoin de nager dans une situation peu inclinée à l'horizon pour diminuer le poids de leurs jambes & de leurs cuisses, d'autres de s'incliner davantage pour l'augmenter, d'autres enfin de se tenir entièrement debout. Le véritable nageur est celui qui nage dans toutes les situations, qui ne se repose d'une manière que par une autre, qui, ayant beaucoup de chemin à faire, & craignant d'être saisi d'une crampe, variera ses attitudes pour donner de l'action aux muscles qu'il sent près de se roidir.

Si mon écolier a le corps tendu, les cuisses & les jambes serrées, les talons joints, les pieds *en dehors*, les bras tendus, les doigts de chaque main serrés les uns contre les autres & bien tendus, les mains au niveau des épaules, & la paume des mains tournée contre le fond, il aura la légéreté nécessaire pour surnager : son corps arrivera *à fleur d'eau* : ses fesses & sa tête se présenteront en même temps.

Mais sa tête ne pourra pas sortir toute entière ; le spectateur n'en verra que la moitié. Ce n'est pas que la force manque à l'eau pour soutenir le tout ; car j'ai vu des gens dans cette situation porter un morceau de plomb de trente livres & plus, qu'on leur mettoit sur le dos. C'est donc le défaut d'équilibre qui s'oppose à ce que la tête puisse sortir ; & cela est si vrai, que si, au lieu de placer sur le dos le morceau de plomb dont je parle, on en mettoit seulement quelques onces sur une fesse, le plongeur ne pourroit les soutenir, & enfonceroit du côté qu'on les auroit mises.

Il ne manque donc à mon écolier qu'un contrepoids pour qu'il parvienne à mettre la tête hors de l'eau : il est nécessaire que ce contrepoids soit placé à l'autre extrémité de son corps, & qu'il soit le maître de l'augmenter ou de le diminuer à souhait. Ce contrepoids se trouve dans ses jambes : elles acquerront plus ou moins de pesanteur, selon

qu'il les rapprochera ou les éloignera de la ligne verticale.

Les deux mouvemens doivent être faits à la fois, celui d'élever la tête, & celui d'abaisser les jambes. Vous ferez ce dernier par gradation, à mesure que vous sentirez votre tête s'appesantir. Pendant cette double opération, vos bras resteront tendus horizontalement & en avant. Si vous les abaissiez, cela suffiroit pour vous faire perdre l'équilibre : à plus forte raison si vous tentiez de les sortir de l'eau.

Vous avez la tête à l'air, vos pieds touchent la terre ; mais cela ne suffit pas : il faut encore une petite manœuvre pour vous relever, la voici.

Vos bras forment, en avant de votre corps, un poids qui vous est devenu nuisible, & qui vous sera utile par derrière : il faut les y porter, mais de façon à diminuer leur pesanteur dans leur route, plutôt que de l'augmenter. Vous réussirez pleinement si vous leur faites décrire

crire ſans vous preſſer, une portion de cercle autour de votre corps; obſervant que les mains ne ceſſent d'être tendues, que la paume ſoit fixée invariablement contre terre, que la main ſoit auſſi élevée que le coude, & le coude auſſi élevé que l'épaule. Lorſqu'ils ſeront aſſez en arrière pour augmenter le contre-poids que forment vos jambes, vous tournerez vos mains comme ſi vous vouliez les joindre derriere le dos. Les doigts garderont la même diſpoſition les uns à l'égard des autres; mais les mains ſeront diſpoſées de manière que les deux paumes ſe feront face: abaiſſez un peu les bras.

Enſuite pliez les genoux, portez les feſſes en arrière, & vous ſerez le maître de vous redreſſer.

Cette manœuvre doit ſe faire avec beaucoup de lenteur, parce qu'en agiſſant avec précipitation, il pourroit arriver que le poids de derrière devînt trop conſidérable: ce qui expoſeroit l'écolier à tomber à la renverſe, s'il n'avoit ſoin

ſoin, auſſi-tôt qu'il ſe ſentiroit chanceler, de rèjeter ſes bras en avant en leur donnant une direction plus ou moins oblique.

C'eſt ici que l'on commence à éprouver l'avantage de ſavoir plonger. Mon écolier tombe-t-il à la renverſe ? il s'étend auſſi-tôt, met la main gauche ſur le ventre, élève le bras droit & la jambe droite, & ſon corps ſe trouve tourné ſur le côté droit. Qu'il rapproche la jambe droite de la gauche, qu'il étende le bras droit le long du corps ; & en portant le bras gauche en avant, il achèvera de ſe tourner ſur le ventre.

Enſuite il emploie, pour mettre le nez à l'air, les moyens indiqués plus haut.

Veut-il reſpirer ſans changer la poſition renverſée dans laquelle il eſt tombé ? je le reprends au moment de ſa chûte. Qu'il joigne les talons, écarte la pointe des pieds, étende le bras de chaque côté le long de ſon corps, la paume de la main tournée contre le fond, & l'ar-

ticulation du pouce appuyée contre la hanche. Qu'il se roidisse bien : son corps montera au même instant : son nez & sa bouche seront au dessus de la surface de l'eau. Mais il faut se garder de soulever la tête.

Quand il aura respiré tout à son aise, il pourra facilement nager dans cette posture. Il faut pour cela que les jambes, pendant le mouvement, ne s'écartent guères du plan horizontal. Ce mouvement consiste à rapprocher les talons des fesses, en écartant les genoux : & à roidir les jambes & les cuisses, en les étendant avec promptitude. La plante des pieds éprouvera une résistance en raison de laquelle le nageur avancera sur le dos.

Nous n'avions encore parlé que du poids de l'eau : & nous venons d'y joindre sa résistance. On peut employer la résistance de l'eau avec succès, pour se relever lorsqu'on est plongé sur le ventre. Je reprends mon écolier à l'instant où sa tête étoit à moitié dans l'eau.

Inclinez vos jambes vers le fond, mais lentement & en pliant les reins. Eloignez un peu les coudes, en rapprochant les mains l'une de l'autre (mais que la position horizontale subsiste toujours) : donnez à vos mains la forme qu'elles prendroient si vous les appuyiez sur un globe de sept à huit pouces de diamètre, en observant néanmoins de tenir les doigts bien serrés les uns contre les autres. Pressez avec vigueur & d'un seul coup l'eau qu'elles rencontreront dans leur chemin, comme si vous vouliez la faire passer entre vos cuisses, & faites un saut pardessus, les jambes écartées. L'appui sera plus que suffisant pour vous remettre debout.

Passons à la manière simple d'apprendre à nager.

La plupart de ceux qui se mêlent de donner des leçons, prétendent qu'il est essentiel de ne pas chercher un appui dans un corps léger, sous prétexte que lorsqu'on est parvenu à déployer ses propres forces, on

enfonce trop dans l'eau, & que cela se convertit en habitude. Il ne faut que réfléchir un moment pour reconnoître l'absurdité de cette prétention. Ce n'est point une erreur de leur part, c'est une petite supercherie qui leur rapporte de l'argent. Ils dirigent leurs écoliers plusieurs mois de suite, plusieurs années même, en leur tenant la main sous le menton, sous le ventre, ou enfin en les attachant à une corde qu'ils tirent par un bout : delà vient peut-être que des gens d'esprit qui n'ont jamais pu réussir à nager, en prenant de ces sortes de leçons, se sont persuadés que *la natation est un art rempli de difficultés.*

Mais tous les appuis ne sont pas également sûrs, & toutes les manières de s'en servir ne sont pas également bonnes.

Les bottes de jonc empêchent les bras de se mouvoir avec facilité.

Les vessies sont sujettes à crever. Les calebasses ou *bouteilles de pélerin*, ont aussi leur inconvénient;

la chaleur du ſoleil dilate l'air qu'elles contiennent, le bouchon ſaute, & l'eau y pénètre ; d'ailleurs, un choc peut les caſſer, de même que les boîtes de fer-blanc ou d'autre métal. J'ai été témoin de pluſieurs accidens occaſionnés par toutes ces machines à vent. On verra plus bas qu'il faudroit encore les rejeter, quand même elles ne ſeroient pas dangereuſes.

Je ne connois que le liège qui puiſſe être employé par les commençans. Les uns s'en font une double cuiraſſe qu'ils attachent par les côtés avec des cordes : d'autres ſe ſervent d'une ſeule planche qui leur couvre la poitrine & le ventre : d'autres mettent la planche par derrière, & laiſſent le devant à nud. Cette manière eſt moins mauvaiſe que la précédente. J'ai vu un jeune homme qui, s'étant cuiraſſé pardevant, s'aviſa de ſe tourner ſur le dos : tous les efforts qu'il fit pour ſe remettre ſur le ventre furent vains, & il ſeroit péri s'il n'eût été ſecouru.

On se sert, le long du Rhône & ailleurs, de vestes de toile piquées de liège, & fixées par une bande qui passe entre les cuisses; ou simplement de corselets fabriqués avec des bouchons de grosseur inégale, dont on fait une espèce de tissu avec de la ficelle : ces instrumens sont commodes pour aller sur l'eau, & je suis fort aise qu'on les ait fait connoître à Paris; mais je ne voudrois pas qu'on leur eût donné un nom grec. Cependant leur utilité se borne au moment présent, & l'on ne parvient pas plus à devenir nageur en en faisant usage, qu'on n'y parviendroit en se promenant dans une barque.

Voici la manière qui me paroît la plus sûre, la plus commode, la moins coûteuse, & la seule capable de mettre un homme d'une conformation ordinaire en état de nager seul au bout de huit jours. Je ne me donne pas pour en être l'inventeur; le petit nombre de combinaisons qu'on peut faire sur cette matière,

est sans doute épuisé depuis bien des siècles.

Enfilez à une corde grosse comme le petit doigt, & longue de deux pieds & demi, plus ou moins, un morceau de liège coupé en rond, & qui ait un pouce & demi de diamètre sur neuf à dix lignes d'épaisseur ; qu'un autre morceau d'un diamètre plus considérable vienne après ; que celui-ci soit suivi d'un troisième, & ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayiez formé une espèce de cône ou *pain-de-sucre* de cinq à six pouces de hauteur sur neuf à dix pouces de base.

Ce cône sera arrêté à son sommet par un double nœud que vous ferez à l'extrémité de la corde, & à travers lequel vous planterez une cheville que vous assujettirez avec de la ficelle pour plus de solidité.

L'autre extrémité de la corde sera garnie d'une autre cône disposé comme celui-là.

Etendez cette corde sur l'eau, &

mettez-vous dessus en travers : vous vous sentirez surnager au point que ce ne seroit qu'avec effort que vous parviendriez à mettre le visage dans l'eau. Cependant, si vous êtes mince, il faudra racourcir la corde : & dans tous les cas, vous la disposerez de manière que vos lièges ne flottent pas trop près des aisselles, ce qui pourroit gêner le mouvement de vos bras.

Ici vous avez un seul accident à craindre, mais il est si grave, que le plongeur le plus exercé n'auroit que de foibles ressources à y opposer. La corde peut abandonner la poitrine, glisser le long du ventre, s'arrêter à la naissance des cuisses : la tête plonge : le tronc la suit : les jambes demeurent suspendues : & la mort se présente.

J'ai vu des maîtres imbécilles faire faire cette culbute à leurs écoliers, pour avoir le plaisir de les relever un instant après. Si l'on se persuade qu'on accoutumera un homme à

l'eau en le traitant de la sorte, on se trompe lourdement: il est certain au contraire qu'il n'y auroit pas de moyen plus assuré de la lui faire prendre en horreur.

Voici le remède. Préparez deux anneaux de corde qui aient le double de la grandeur dont vous auriez besoin pour y faire entrer vos bras jusqu'aux épaules. Fixez ces anneaux à la corde principale avec de la ficelle, en laissant entre deux la largeur nécessaire pour asseoir commodément votre poitrine. Avant de vous abandonner à l'eau sur cet instrument, vous aurez soin de passer un bras dans chaque anneau jusqu'à l'épaule.

Pour ménager la poitrine des dames, je leur fais passer sur le dos la corde principale, & je fabrique les anneaux avec de fortes tresses de laine garnies de velours : ainsi l'articulation de l'épaule est la seule partie de leur corps qui éprouve quelque frottement, & encore ce



frottement eſt-il preſque inſenſible : j'appelle cela *nager à la liſière.* Je ne ſais ſi les Grecs ou les Romains ont connu ce moyen de faciliter au beau ſexe un exercice auſſi utile qu'agréable : mais je me ſais bon gré de le lui avoir fait connoître dans ce ſiècle.

Si l'on vouloit faire nager à la liſière un individu chargé d'une boſſe (car il eſt bon de tout prévoir, afin que le Public ne ſoit pas étourdi des prétendues découvertes de certains perfectioneurs), on ſubſtitueroit à la corde un morceau de bois courbé en arc, aux deux bouts duquel on attacheroit les anneaux & les *pains-de-ſucre.*

Pour vous préparer à vous porter en avant, vos bras doivent être pliés, & vos mains bien tendues, la paume tournée contre le fond ; elles ſeront rapprochées de ſorte que les deux pouces & les doigts qui les ſuivent (*index*) ſe toucheront mutuellement par le bout. Ayez les coudes au niveau des épaules, &

les mains au niveau des coudes * ; & que vos mains ſoient rapprochées de votre corps de manière que la main droite forme en dehors un angle rentrant ** avec l'avant-bras droit, & réciproquement.

Que vos talons ſe touchent, ou à peu près, & qu'ils ſoient rapprochés de vos feſſes; que vos genoux ſoient éloignés l'un de l'autre le plus qu'il ſera poſſible.

Tenez-vous prêt à chaſſer vigoureuſement de la plante des pieds l'eau qui ſe trouvera dans leur direction; & retenez-bien ceci:

Comme ſi un même reſſort faiſoit partir à la fois vos pieds & vos

* J'inſiſte ſur ce précepte, parce que c'eſt celui dont les écoliers ſe reſſouviennent le moins dans l'action. L'habitude où nous ſommes de porter les mains à terre pour nous retenir lorſque nous faiſons une chûte, me paroît être la cauſe de ce mécaniſme qui, à la moindre peur, diſpoſe les membres d'un écolier comme pour marcher à quatre pattes.

** D'environ cent quarante-cinq dégrés.

mains, que vos bras & vos jambes se déploient au même instant. Vos mains se porteront en avant & à la hauteur des épaules, & ne cesseront de se toucher même lorsque vos bras seront déployés dans toute leur longueur.

Cet élans, auquel vos membres seuls doivent avoir participé, vous a fait avancer en raison de la promptitude que vous y avez mise. Il ne faut pas vous hâter de rassembler vos membres, parce que votre mouvement subsiste encore, quoique la cause qui l'a produit ne subsiste plus. Attendez, pour changer de posture, qu'il soit presque fini; ce que vous reconnoîtrez à l'augmentation de votre poids, qui vous fera un peu enfoncer.

Alors vous disposerez vos membres comme ils étoient avant de faire l'élans; mais il faut tirer parti de ce nouveau travail, en l'employant à avancer encore: vos cuisses, vos jambes, ni vos pieds ne peuvent vous servir pour

cela ; vos bras & vos mains y suppléeront.

Eloignez d'abord très-lentement vos mains l'une de l'autre, observant de tenir les bras bien tendus ; &, lorsque les mains seront éloignées entre elles d'environ deux pieds & demi *, inclinez-les de sorte que le côté du petit doigt de chacune soit un peu plus élevé que celui du pouce. Mettez alors de la vigueur à la continuation du mouvement de vos bras : vous avancerez. Vos mains n'ont pas encore cessé d'être au niveau des épaules ; mais, lorsqu'elles seront diamétralement opposées, il faudra que l'extrémité des bras, sans qu'ils cessent d'être tendus, pénètre plus avant dans l'eau à mesure que vous agrandirez la portion de cercle qu'ils décriront. Ici le mouvement doit être rapide ; car ce n'est que par la résistance de l'eau non-seulement que vous continuez d'avancer, mais

* Pour un homme de cinq pieds six pouces.

encore que vous vous soutenez sans faire la culbute *. Cependant, si tous vos mouvemens ont été bien ménagés, vous aurez du temps de reste pour plier vos bras, les rapporter devant votre poitrine (observant de leur faire reprendre, ainsi qu'aux mains, leur position horizontale pendant ce trajet), & vous élancer une seconde fois.

Malgré les efforts que j'ai faits pour me rendre intelligible, je ne me flatte pas d'être entièrement compris à la première lecture : mais j'espère qu'en me lisant avec attention une seconde fois, on entendra facilement tout ce qui n'aura pas été entendu la première. Cependant, si l'on ne trouvoit pas toutes mes explications également claires, il ne faudroit point se rebuter pour cela. Il suffira d'en avoir compris quelques-unes pour être en état de

* Je suppose dans cet instant qu'on n'a pas de lièges, & qu'on veut nager dans une situation horizontale.

suppléer soi-même les autres, avec un peu d'attention, puisqu'elles portent toutes sur un petit nombre de principes simples & faciles à retenir, savoir : que nos corps sont plus légers que l'eau : que nos corps ne sont pas par-tout également légers : qu'il faut donner aux parties les plus légères un poids capable de les tenir en équilibre avec les plus pesantes : que les différentes parties de notre corps ne peuvent acquérir cette variété de poids que par la diversité de leur position, ou par la résistance de l'eau.

En s'exerçant à la lisière une heure par jour, il faudra retrancher à chaque fois une portion égale des deux cônes, pour les diminuer de volume en raison des forces qu'on aura acquises. L'homme le plus stupide sur l'eau, c'est-à-dire, le plus craintif, nagera sans aucun secours avant la quinzaine.

Ceux qui auront d'abord préféré de plonger, pourront également s'exercer à la lisière, lorsqu'ils vou-



dront commencer à nager. Mais j'ai vu des personnes qui n'avoient pas besoin de cette ressource, & qui, après avoir plongé quatre ou cinq jours au plus, essayoient leurs forces, en sortant la tête de l'eau, & ne les essayoient pas en vain. Il est vrai que j'attribuois une partie de leurs succès à la confiance qu'elles avoient en moi.

Lorsque vous ne serez plus à la lisière, vous vous accoutumerez à donner à vos membres divers mouvemens pour vous faire avancer. On nage *en chien*, on nage *en grenouille*, on *coupe l'eau*, on nage *en griffon*, on nage *à coups de poings*, on nage *à coups de pieds*, &c. Je vous ai fait nager en grenouille. Mes leçons vous seroient inutiles pour nager autrement; il vous suffira de regarder un nageur une fois: mais souvenez-vous que celui qui ne nage que d'une manière est bientôt fatigué, & que celui qui plonge ne l'est jamais.

Jusqu'ici j'ai supposé que vous

nagiez dans une eau morte; mais, lorsque vos forces vous le permettront, ne négligez pas de vous exercer dans les eaux courantes. C'est là seulement qu'on peut déployer toutes les ressources dont aura besoin dans les grands dangers. Le philosophe qui vouloit apprendre à son disciple à traverser l'Hellespont dans les canaux de son jardin, n'étoit pas nageur.

Je ferois graver des milliers de planches en taille-douce, qu'elles n'enseigneroient point comment on peut garder sur l'eau certaines postures. Les moyens qu'on y emploie dépendent du poids du corps, de sa conformation, du poids de l'eau, de sa profondeur, de sa rapidité, de son agitation; ensorte que le plus habile nageur emploie d'autres moyens sur la Seine, sur le Rhin, sur le Rhône & dans l'Océan. Mais il ne faut pas croire que la découverte de ces différens moyens exige de profondes réflexions; le nageur le plus borné en fait autant là-dessus



que le nageur qui professe la physique : semblable à ces brutes qui se perchent sur le bord d'un précipice, après s'être assurées que le roc qui est sous leurs pieds est assez fort pour les soutenir.

Il est cependant deux ou trois préceptes généraux qui épargneront à mon lecteur diverses tentatives : les voici.

Pour nager debout, sans le secours des bras, il faut écarter les jambes le plus qu'on pourra, & marcher dans cette situation. Si, malgré cet écart, on enfonçoit, il faudroit plier les jambes & marcher à genoux.

Si l'on veut nager debout dans une rivière, il faut se présenter incliné contre le courant, afin de n'être pas culbuté par l'eau, dont la rapidité augmente à mesure qu'elle est éloignée du fond.

Si, en nageant dans une eau morte, on se trouve arrêté par des herbes, il ne faut point batailler pour s'en débarrasser de force, mais

s'arrêter tout de suite, dégager d'abord les bras sans les sortir de l'eau : charger ses poumons de beaucoup d'air, si l'on a de la peine à se soutenir : & pour reprendre sa respiration, poser les mains horizontalement, ainsi que les bras. On répétera la chose aussi souvent qu'on en aura besoin.

Les bras étant dégagés, on ôte les herbes qui peuvent s'être entortillées autour du cou : ensuite on se met debout, & d'une seule main, tandis que l'autre est à la surface de l'eau, on tire délicatement & brin à brin toutes les herbes qui sont autour des jambes & des cuisses.

Votre corps étant bien nettoyé, le plus sûr, pour vous tirer de ce mauvais pas, est de vous étendre sur le ventre, les cuisses & les jambes jointes & immobiles. Vous vous coulerez à travers les herbes en nageant des bras seulement. Si l'espace vous manque pour les déployer autour de vous, il faudra les mouvoir *en chien*, & vous êtes hors de danger.

Je viens de parler, pour la première fois, du parti qu'un nageur peut tirer de l'air en l'accumulant dans ses poumons. Ce moyen d'alléger le corps, toutes les fois que les autres ne suffisent pas, est si naturel, que la plupart des écoliers se gonflent dans l'eau dès la première leçon, sans qu'ils s'en apperçoivent eux-mêmes.

Il me reste à donner quelques avis aux plongeurs.

Puisque tous les hommes ne sont pas également lourds relativement à leur volume, tous n'ont pas la même facilité de pénétrer dans le sein des eaux. Bien plus, il en est qui éprouvent une impossibilité absolue de plonger. J'ai vu à Naples un Ecclésiastique si chargé de graisse, qu'il se promenoit dans la mer sans se mouiller plus haut que la ceinture, quelques efforts qu'il fît pour enfoncer *.

---

* Je suis persuadé que si une maladie le maigrissoit au point de lui enlever cette

L'expérience apprend bientôt à un plongeur les moyens qui lui sont le plus propres : cependant on peut établir quelques règles générales.

Pour disparoître tout-à-coup, qu'on se mette debout, les jambes jointes, les pieds tendus, les bras élevés ou abaissés, & appliqués le long du corps. Pour remonter, on se mettra sur le ventre ou sur le dos : ou seulement on écartera les jambes & les bras en se tenant debout.

On peut aussi entrer la tête première en abaissant les bras & en élevant les jambes de sorte que les pieds soient la dernière partie du corps qui disparoisse. Cette manière de plonger cause plus d'étonnement que les autres à ceux des spectateurs qui ne sont pas initiés.

---

faculté, il n'oseroit plus se confier à l'eau sans avoir appris à nager ; il seroit dans le cas d'un homme qui, ayant toujours fait usage d'un corset de liège se trouveroit tout-à-coup privé de cet instrument.



Si l'on veut ſe jeter dans l'eau d'un lieu élevé, il faut ſe tenir bien droit, les bras collés le long du corps, les jambes croiſées dans leur longueur, les pieds tendus, & préſenter les orteils les premiers. Mais je conſeille d'abandonner aux gens du métier cet exercice dangereux.

Quoique l'air dont on remplit ſes poumons rende moins lourd, & paroiſſe aller contre le but qu'on ſe propoſe en plongeant, je ſuis d'avis qu'on s'en muniſſe d'une bonne doſe, s'il ſe peut. C'eſt le moyen de conſerver plus long-temps ſes forces lorſqu'on a du chemin à faire dans l'eau. D'ailleurs on y prolonge ſon ſéjour de pluſieurs ſecondes, en lâchant par intervalles des bouffées, qu'on aura ſoin de ménager le plus qu'il ſera poſſible.

Les éponges qu'on tient à la bouche après les avoir huilées, offrent aux poumons un léger ſecours, en leur procurant le peu d'air que l'eau n'en aura pu chaſſer.

Je ne connois aucun plongeur qui, sans employer les secours de l'art, soit en état de demeurer trois minutes sous l'eau. Les plongeurs de profession se bornent communément à deux; & plusieurs ne vont pas jusques-là. J'ai vu des gens me soutenir que j'étois resté plus de cinq minutes : mais ils n'avoient pas regardé leur montre.

Quant aux personnes assez heureuses pour pouvoir vivre sous l'eau des heures entières, elles sont une exception à la règle; & l'avantage dont elles jouissent ne s'acquiert point par le travail.

F I N.

